

Для педагогів

Як зосередитися на роботі

Ймовірно, вам знайомий стан, коли ви не можете зосередитися на одному завданні, вас постійно щось відволікає. Як діяти в таких випадках?

- ♦ Розпочинаючи роботу, складіть перелік завдань в порядку важливості їх виконання.
- ♦ Приберіть все зайве зі столу. Будь-який зайвий предмет – це зайва думка.
- ♦ Концентруйтеся тільки на одній справі. Кола ви починаєте працювати, попросіть колег або близьких не відволікати вас, поясніть, що звільнитися через деякий час і тоді зможете приділити для них час.
- ♦ Щоб не втрачати концентрацію та інтерес до роботи, потрібно робити короткі перерви через кожні 30 хвилин. Перевірка соцмереж – це не той відпочинок, який вам потрібен.

**Трудоголізм
особистість?**



руйнує

Робота – це важлива складова кожної людини особливо, коли вона пов'язана з улюбленою справою. Однак бувають ситуації,

коли люди повністю присвячують себе роботі, жертвуючи своїм здоров'ям і особистим життям. Таких людей називають “трудоголіками”, а саме явище – “трудоголізмом”.

- ◆ Що таке трудоголізм? І хто схильний до нього?
- ◆ Чим трудоголізм відрізняється від працелюбності?
- ◆ Які головні ознаки трудоголізму?
- ◆ Як трудоголізм впливає на життя людини?
- ◆ Чи варто позбавлятися від трудоголізму і як це зробити?

Про усе це – дізнайтеся у новому матеріалі Mindly –
<https://cutt.ly/NcrrJjf>

Як спілкуватися з токсичними людьми?

Найчастіше, говорячи про токсичність, люди мають на увазі емоційно складний, насильницький і негативний досвід взаємодії з іншою людиною. Щоб виявити токсичність в собі або в іншій людині, важливо пам'ятати, що токсичні методи впливу зазвичай пасивно-агресивні. Тобто, токсичність проявляється за допомогою маніпулятивних поведінкових патернів, таких як знецінення, перенесення провини, газлайтинг, гіперопіка. При виявленні у себе цих «симптомів» варто запитати себе «Чому я вибираю такий спосіб спілкування з людьми?», «Чи можу я спробувати поводитися інакше?», «Що мені заважає це зробити?». Якщо жертва токсичних відносин ви самі, то важливо задати собі питання: «Відчуваю я дискомфорт у спілкуванні з цією людиною?». Позитивна відповідь – перша причина, яка вказує на токсичність взаємин, але не завжди це привід обривати зв'язки. Спроба донести до людини причину ваших занепокоєнь може допомогти їй змінити свою поведінку. Як спілкуватися з токсичними людьми?

- ◆ Направляйте спілкування в конструктивне русло.
- ◆ Встановіть межі у відносинах.

- ♦ Тримайте свої емоції під контролем.

Що таке



маніпуляція?

Маніпуляції – поширена в наш час тема, ми стикаємось з ними чи не щодня, але не завжди це розуміємо. Якщо ви відчуваєте себе некомфортно після спілкування з іншою людиною: вам погано, ви відчуваєте докори сумління або розумієте, що зробили не так, як хотіли б, то, швидше за все, вами маніпулювали.

- ♦ Де вами можуть маніпулювати?
- ♦ Як розпізнати і уникнути маніпулювання?
- ♦ Що робити, якщо ситуація вже вийшла з-під контролю!
- ♦ Як спілкуватися з маніпулятором?

Про все це дізнайтеся у новому відео Mindly –
<https://cutt.ly/jhcQ4oA>

Рекомендації для самостійної реабілітації після захворювань, пов'язаних з COVID-19

Ми живемо у дуже непрості часи, світ приймає нечуваний виклик і наша країна входить у кризу не в найкращій формі. Але від нас з вами багато чого залежить: від нашої реакції та особливо дій... Всесвітня організація охорони здоров'я розробила рекомендації для самостійної реабілітації після захворювань, пов'язаних з COVID-19. У документі, серед іншого, є інструкції про те, як справлятися зі стресом, тривожністю та депресією.

- ♦ Добре висипайтесь. Під час перебування у лікарні ви, найімовірніше, погано спали. Стрес також може впливати на сон. Намагайтесь повернутись до звичайного часу на сон та прокидання.
- ♦ Достатнє та здорове харчування є важливим для вашого гарного самопочуття. Члени сім'ї/опікуни можуть допомогти в забезпеченні необхідними продуктами харчування.
- ♦ Будьте фізично активними, адже це знижує стрес та ймовірність появи депресії. Безпечно збільшуйте фізичну активність, роблячи це поступово та маленькими кроками.
- ♦ Догляд за собою.
- ♦ Підтримка соціальних зв'язків є важливою складовою психічного здоров'я та благополуччя. Розмова з іншими людьми може допомогти знизити рівень стресу.
- ♦ Займайтесь діяльністю, що розслабляє і не викликає втому. Повільне дихання також допомагає знизити рівень стресу і є ще одним прикладом стратегії відпочинку.
- ♦ Поступово підвищуйте участь у щоденній діяльності. Робіть для цього все від вас залежне. Так зможете покращити свій настрій.

Як допомогти дитині повірити в себе?

Батьки часом почуваються «командою підтримки», такими собі фахівцями з чірлідінгу. Вони вигукують на дитячих ранках та шкільних виставах, хвалять за оцінки та успіхи у спорті, за допомогу вдома. Тати й мами вважають, що підвищують самооцінку за простою схемою: дитина щось добре зробила, реакція має бути такою, щоб вона почувалася прекрасно. Усім приємно, здається, усе йде добре. Але автор книги «Діти все чують. Дев'ять речей, яким ви маєте навчити свою дитину» Джим Тейлор так не вважає. Натомість він зібрав поради від найбільш просунутих батьків.

1. Зробіть крок назад

Запорука впевненості у собі — відчуття дитиною власної компетентності. Для цього батьки мають відступити, зменшити свою активну присутність у житті сина чи доньки та замінити її на спостереження. А самій дитині дозволити ризикувати, робити вибір, розв'язувати проблеми і доводити справи до кінця. Без практики навчитися цього неможливо.

2. Багато хвалити — шкідливо

Що таке адекватна самооцінка? Це компетентність, відчуття безпеки та батьківської підтримки. Треба дати місце першому інгредієнту, а батьки забагато передають інших.

Надмірні похвали знижують планку досягнень. Якщо ви говорите дитині: «Фантастично!», вона чує, що їй більше не потрібно практикуватись. Але компетентність походить від спроб та помилок, постійного самовдосконалення. Одна з героїнь книги, багатодітна мама Саманта Маклауд каже, що можливі дві реакції на занадто щедрі компліменти.

Одні діти починають дерти носа. Вони вчаться не довіряти власним інстинктам, не розвивають критичність, оскільки довіряють батькам, а не власній оцінці своїх спроб. А доросле життя для дитини із завищеною самооцінкою обернеться важкими переживаннями, коли інші не хвалитимуть її так, як вона звикла. Скажімо, якщо мама надто радіє намальованому «головоногу», у художній школі його сприймуть не як шедевр, а як неякісну роботу.

Другий варіант: дитина розуміє, що щось не так, намагається виправдати такі аванси — прагне бути ідеальною. Це нереально, тож веде до розчарувань та комплексів. До того ж

надмірна похвала підриває віру у зворотний зв'язок. Хлопчик чи дівчинка відчуває, що правди про свою роботу не дізнається.

3. Дозволяйте здоровий ризик

Ще одна героїня книги, мати восьми дітей, яка до того ж очолює корпоративну службу догляду за дітьми в Торонто Вікторія Сопік згадує, як на вишуканій вечірці її дворічний син підіймав величезний, як на нього, глечик апельсинового лимонаду, щоб налити собі склянку. Усі гості витріщалися, коли побачили, що мама спостерігає, а не біжить на допомогу. Лимонад, дійсно, розлився, але дитина знайшла офіціантку, попросила паперовий рушник і все прибрала. Це закарбується в пам'яті як успішний досвід розв'язання проблеми. А більшість батьків, на жаль, постійно намагаються врятувати своїх дітей від невдач.

4. Дайте змогу обирати

Вже у два роки діти бачать наслідки своїх рішень, якщо штучно не захищати їх від цього. Малюк може сам вирішувати взимку, чи надягати пальто, шапку та рукавиці. Якщо дитина спробує вийти роздягненою, вона замерзне та змінить рішення. Так вона вчитиметься робити правильний вибір, орієнтуючись на свої потреби, а не на наказ дорослого.

5. Нехай допомагають по дому

Навіть найменші можуть допомагати батькам готувати їжу, накривати на стіл, заправляти ліжка. Розбита тарілка — дрібниці порівняно з внеском у формування здорової самооцінки. Діти мають бачити, що вони роблять реальні, корисні іншим речі, їхній внесок цінують, вони мають змогу продемонструвати компетентність.

6. Вчіть доводити справу до кінця

Ще один надійний спосіб підвищити віру дітей у власні сили — спонукати їх виконувати завдання, до яких вони виявляють інтерес, а потім переконатися, що вони довели це до фінальної крапки. Немає значення, яке завдання: пройти рівень у відеоіграх, збудувати з кубиків будинок для іграшок або надути зі слайма велетенську бульбашку. Навіть те, що вам здається

безглуздою дитячою витівкою. Сенс у тому, що справа, доведена до кінця, дає відчуття успіху.

7. Спокійно ставтеся до невдач дитини

Це погано, якщо дитина сумує, бо не може запам'ятати таблицю множення? Або не вдається танцювати так, як хочеться? Не втрачайте сон через це. Більшість батьків вважає, що невдачі зашкодять самооцінці їхніх дітей, але насправді це золота можливість допомогти їм побудувати її. Підтримуйте лише в тому, щоб не здаватися, робити нові спроби. Адже доки малюк чи підліток сильно чогось хоче, він уже вмотивований прагнути успіху. А значить, зможе навчитися від невдач рухатися до успіху.

8. Доводьте, що ваша любов безумовна

Щоб бути для батьків улюбленою та особливою, дитині не треба ставати кращою за інших, щось доводити. І син чи донька мають про це твердо знати. Якщо ви вихваляєтесь успіхами дитини, але не говорите з нею про невдачі, вона може думати, що ви любите її за оцінки чи головну роль у шкільній виставі. Підтримуйте, демонструйте свою любов, коли дитина зазнала невдачі або впевнилася, що прийняла невдале рішення.

9. Переконайтесь, що дитина здатна досягти своєї цілі

Допомагайте коректувати цілі так, щоб вони відповідали віковим можливостям та здібностям дитини. Якщо дитина в початковій школі погано читає і не може опанувати тексти в підручнику, варто почати з книжечок для дошкільнят, з коміксів — того, що даватиметься легко. Обов'язково при цьому хваліть за наполегливість. Це як у комп'ютерних іграх: не можете опанувати рівень, поверніться на попередній. Якщо людина відчуває успіх, їй легше йти до нових досягнень. А нереальні цілі лише підривають впевненість у собі.

10. Зберігайте свідчення успіху

Якщо похвала зароблена і свідчить про дійсні успіхи, високу якість роботи, вона важлива для формування здорової самооцінки. Тож грамоти, призи варто зберігати, якщо їх цінує дитина. Не знецінюйте навіть найменші успіхи, не кажіть, що змагання першокласників з футболу або грамота за навчання у 2-му класі — то невелике досягнення.

Окрім таких свідчень успіху, можна накопичувати і похвали. Зробіть скарбничку, куди кладіть записані на папері слова похвали — «дублікат» тих, які ви сказали дитині, коли вона заслужила це справами. Коли в дітей поганий день, вони виймають ці «скарби» і згадують свої успіхи, і це змушує їх почуватися краще, дивитися з оптимізмом на невдачі.

Важливо бути конкретними (і не лише в письмовій похвалі): замість «змайстрував гарну саморобку» хай буде «паперова квітка була чарівною, ти навчився добре вирізати пелюстки, акуратно клеїти і розфарбував у дуже приємні кольори».

11. Розкажіть про успіхи дітей «за їхніми спинами»

Непряма похвала може творити дива. Якщо діти «підслуховують» хвастощі ними перед сусідами, друзями, вчителями, це діє більше, ніж прямі компліменти. І малюки, і підлітки просто світяться від задоволення. Наприклад, коли батьки кажуть «за спинами», як трирічна донечка старається шнурувати самотужки взуття або що 12-річний син дуже добрий. Звісно, казати ви маєте лише правду, без перебільшення.

Як допомогти дитині повірити в себе?

Не важливо на якому курсі навчається дитина. Невпевненість з'являється тоді, коли дитина починає сумніватися у своїх навичках, знаннях або можливостях. Ще не приступивши до справи, невпевнені в собі діти вже малюють у своїй уяві сценарії провалів. Завдання батьків та викладачів полягає в тому, щоб НЕВИМУШЕНО ДОПОМОГТИ дитині впоратися з проблемою. Для цього варто слідувати наступним порадам:



Проявляйте безумовну любов до вашої дитини. Дитина повинна завжди вірити в те, що незалежно від того, досягає вона успіху чи зазнає невдачі, батьки її люблять і підтримують.



Заохочуйте в дитині наполегливість. Успіх і наполегливість крокують поруч. Розвивайте у своїй дитині завзятість.



Давайте дитині вибір. Ви повинні давати своїй дитині вибір, нехай навіть в простих ситуаціях.



Допоможіть дитині ставити досяжні цілі. Це принесе більшу користь для підвищення її самооцінки, ніж для досягнення життєвого успіху. Після цього допоможіть дитині досягти поставлених цілей.



Не змушуйте дитину бути ідеальною. Спроби бути ідеальним — це гра, у якій немає переможців.



Дозвольте дитині чути, як ви хвалите її в присутності інших людей.



f @ t v ∞
/redcrossukraine
REDCROSS.ORG.UA



Коронавірус: профілактика інфікування і поширення



Як знизити ризик інфікування коронавірусом?



Мийте руки з милом (мінімум 20 с) або дезінфекційними засобами із вмістом спирту



Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя; відразу викидайте серветку і мийте руки



Тримайтеся на відстані від людей, у яких кашель або підвищена температура

Як захистити інших від інфікування?



Під час кашлю та чхання прикривайте рот і ніс серветкою або згином ліктя



Одразу викидайте використану серветку і закривайте кришку смітника



Регулярно мийте руки під час догляду за хворими, а також після кашлю та чхання

Чи варто надягати медичну маску?



Так. Якщо у вас є респіраторні симптоми — кашель, утруднене дихання



Так. Якщо ви надаєте допомогу особам із респіраторними симптомами



Не потрібно, якщо немає респіраторних симптомів



Медичні працівники мають надягати респіратори

Коли використовувати медичну маску



1. Якщо ви здорові, вам потрібно носити маску, тільки якщо ви допомагаєте за лідиною з підозрою на інфекцію COVID-19



3. Маска ефективна лише в поєднанні з обробкою рук за допомогою спиртових засобів або миття рук водою з милом



2. Надягайте маску, якщо кашляєте і чхаете



4. Якщо ви носите маску, ви повинні знати, як її правильно використовувати й утилізувати

Як надягати, використовувати, знімати і утилізувати маску



1. Перед тим як надіти маску, вийміть руки із кишені або кишені



4. Знімайте маску обережно, як тільки вона стане холодною, і не використовуйте повторно



2. Покрийте рот і ніс маскою і надіньте її, щоб між вашим обличчям і маскою не виникла прогалина



5. Як знімати маску: не торкайтеся до її зовнішньої поверхні — знімайте маску за гумки; утримуйте її за гумки у закритій кишені; протріть руки засобом на основі спирту чи вийміть з милом



3. Не торкайтеся руками зовнішньої поверхні маски під час її використання; якщо зробили це, протріть руки засобом на основі спирту чи вийміть з милом

Залишайтеся здорові під час подорожі



Уникайте подорожей, якщо у вас гарячка і кашель



Якщо у вас гарячка, кашель і утруднене дихання, зверніться до лікаря якомога раніше.



Якщо вам стає погано під час подорожі, повідомте про це екіпаж та зверніться до лікаря



Якщо ви звертаєтесь по медичну допомогу, повідомте лікаря про свої попередні подорожі



Уникайте тісного контакту з людьми, у яких гарячка та кашель



Часто знезаражуйте руки засобом на основі спирту або мийте з милом



Не торкайтеся очей, носа чи рота



Їжте тільки добре приправлену їжу



Не плывіть в громадських місцях



Уникайте тісних контактів із тваринами

Безпека харчових продуктів



Використовуйте різні дошки для подрібнення та нарізки для сирого м'яса та вареної їжі



Навіть у районах, постраждалих від епідемій, м'ясні продукти можна вживати за умови правильного приготування



Мийте руки між обробкою сирого та вареної їжі



Джерело: Всесвітня організація охорони здоров'я

Коронавірус - без паніки!

Інструменти, які допомагають впоратися з депресією

Сьогоднішні реалії стають причиною загальної депресії населення. Паніка від поширення вірусу, посилений карантин та ізоляція лише поглиблюють проблеми нездорової поведінки людей.

[Як позбутись депресії: поради фахівця](#)